PUBLICATION 596
BULLETIN DE LA MÉNAGÈRE 17

PUBLIÉ EN DÉCEMBRE 1938
RÉIMPRESSION

DOMINION DU CANADA—MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE

SALADES NOUVEAU GENRE

PAR
EDITH L. ELLIOT

SERVICE DES MARCHÉS

Publié par ordre de l'hon. JAMES G. GARDINER, Ministre de l'Agriculture
Ottawa, Canada

630.4
C212
P 596
1938
fr.
c.2

(Fe)

SALADES NOUVEAU GENRE

ON devrait manger au moins un légume cru tous les jours sous forme de salade; deux seraient préférables. Les légumes crus et frais sont excellents pour la santé parce qu'ils contiennent des substances minérales et des vitamines essentielles.

Les légumes herbacés employés en salades doivent être frais et croquants.

La laitue est le légume le plus employé pour les salades. Séparez les feuilles. Si vous utilisez les feuilles extérieures, il vaut mieux les hacher. Lavez la laitue soigneusement, de préférence sous de l'eau courante. Enveloppez-la dans une serviette après l'avoir égouttée et tenez-la au froid ou mettez-la dans la tôle à légumes du réfrigérateur jusqu'au moment du repas.

Toutes les sortes de salades—endive, romaine, chicorée, cresson et pissenlit—doivent être traitées de la même façon.

Les feuilles tendres intérieures de l'épinard font aussi une excellente salade verte, employées seules ou avec d'autres légumes herbacés.

Abréviations employées dans ce bulletin

c. à s., cuiller à soupe. (1/16 de tasse).

c. à t., cuiller à thé.

SALADES DE LÉGUMES

SALADE DE FÈVES CUITES (Recette pour 6)

2 tasses de fèves cuites au four
1 tasse de céleri haché.
Servez sur laitue avec sauce des Mille Iles

SALADE DE FÈVES VERTES (haricots verts)

2 pintes de jeunes fèves vertes
6 cercles étroits de piment rouge doux.
Sauce à l'huile et au vinaigre.
Sauce indienne

Choisissez des fèves à gousses lisses et minces (filets). Quand elles sont gonflées c'est qu'elles sont mûres, et alors elles sont généralement dures. Lavez et épluchez les fèves et faites-les cuire entièrement dans de l'eau salée bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Egouttez et refroidissez. Faites mariner dans une sauce à l'huile et au vinaigre. Refroidissez bien. Arrangez par petits tas sur des feuilles tendres de laitue, en les tenant ensemble avec les cercles de piment. Servez avec une sauce indienne. On peut se servir de fèves en conserves.

SALADE CARDINALE DE BETTERAVES (Recette pour 6)

1 paquet de poudre à gelée aux citrons
1 tasse d'eau bouillante
¾ tasse de jus de betterave
3 c. à s. de vinaigre
1 c. à s. de raifort
¾ tasse de céleri coupé en dés
1 tasse de betteraves cuites
½ c. à t. de sel
2 c. à t. de jus d'oignon ou d'oignon râpé

Faites dissoudre la poudre à gelée dans l'eau bouillante et ajoutez le jus de betteraves, le vinaigre, le sel, le jus d'oignon et le raifort. Faites refroidir. Lorsque ça commence à prendre, incorporez le céleri et les betteraves. Mettez dans un moule. Faites refroidir jusqu'à ce que ce soit ferme; démoulez sur de la laitue croquante et servez avec de la sauce à salade.

SALADE DE CHOU

1 chou de grosseur moyenne
1 c. à s. de moutarde
1 pinte de vinaigre
½ livre de beurre
1 c. à t. de sel
2 c. à s. de fécule de maïs
1 tasse de sucre
4 jaunes d'œufs

Hachez un chou et ajoutez les autres ingrédients. Faites cuire lentement pendant 20 minutes. Mettez dans des bocaux chauds stérilisés et bouchez immédiatement. Cette préparation se conserve indéfiniment.

SALADE CHAUDE DE CHOU (Recette pour 6)

Hachez la moitié d'un chou et faites cuire dans de l'eau salée 15 minutes, égouttez et tenez chaud. Juste avant de servir versez par-dessus la sauce suivante: —

½ tasse d'eau dans laquelle le chou a cuit
¼ tasse de vinaigre
1 c. à s. de beurre
1 c. à s. de farine
1 œuf

Faites fondre le beurre, ajoutez la farine et lorsqu'il bouillonne ajoutez lentement l'eau chaude. Lorsque c'est épais et lisse ajoutez le vinaigre puis versez l'œuf bien battu. Remettez au feu et remuez jusqu'à épaississement. Incorporez le chou et faites chauffer à nouveau.

SALADE RAPIDE DE CHOU (Recette pour 6)

1 pinte de chou finement haché
½ tasse de piment vert émincé
¼ tasse de cornichons sucrés en dés
¼ tasse de crème (sûre ou douce)
3 c. à s. de vinaigre
1 c. à s. de sucre
½ c. à t. de sel
2 c. à s. de moutarde préparée
Poivre noir

Mélangez ensemble le chou, le piment vert et les cornichons. Combinez le sucre, le sel, le vinaigre, la crème, la moutarde et le poivre et versez par-dessus le chou. Mélangez bien et servez.

CHOU CRU HACHÉ (Cole Slaw) (Sauce de crème sure — Recette pour 8)

4 tasses de chou haché. Laissez tremper une demi-heure dans de l'eau froide.

Mélangez ensemble une tasse de crème sure épaisse et deux cuillerées à soupe de sucre. Otez le chou de l'eau, égouttez bien. Ajoutez à la crème deux c. à soupe de vinaigre et mélangez immédiatement avec le chou haché.

SALADE DE CHOU ET D'ARACHIDES *(pea nuts)*

1 petite pomme de chou
1 cuillerée à thé de sel
⅛ cuillerée à thé de paprika
¾ tasse d'arachides hachées
1 piment rouge doux.

Enlevez les feuilles extérieures du chou et coupez le chou en quartiers. Laissez les quartiers dans de l'eau glacée jusqu'à ce qu'ils soient fermes. Egouttez et hachez. Mélangez avec les arachides et ajoutez le sel et le paprika. Servez avec une sauce bouillie et garnissez de bandes de piment.

SALADE DE CAROTTES (Recette pour 6)

2 tasses de carottes hachées
¼ tasse de noix finement hachées
½ c. à t. de sel
1 tasse de céleri

Mélangez parfaitement. Servez la sauce séparément.

CONCOMBRES (salade pour l'hiver)

Lavez, épluchez et tranchez les concombres; mettez en couches dans une jarre en commençant par une couche de sel, puis une couche de concombres tranchés et ainsi de suite jusqu'à ce que la jarre soit remplie; finissez par une couche de sel; mettez par-dessus une assiette et un poids. Avant de vous en servir laissez tremper toute une nuit dans de l'eau froide; changez l'eau plusieurs fois.

PAIN DE POIS AVEC SAUCE AUX CAROTTES (Recette pour 4)

¾ tasse de biscuits ou de pain émiettés
1 tasse de pulpe de pois
1 c. à s. de sucre
1 œuf
2 c. à s. de noix hachées
2 c. à s. de lait
1 c. à s. de beurre

Mélangez, mettez dans des moules séparés et faites chauffer par la vapeur ½ heure.

SAUCE AUX CAROTTES

Ajoutez à une tasse de mayonnaise bouillie ½ tasse de carottes cuites hachées fin. Versez sur le pain et garnissez de quelques pois entiers.

SALADE DE CONCOMBRES

3 concombres
2 tomates
½ tasse de céleri haché
1 cuillerée à thé de sel
⅛ cuillerée à thé de poivre
1 cuillerée à soupe d'oignons hachés

Faites refroidir les concombres et les tomates. Pelez les concombres. Coupez les en moitiés dans le sens de la longueur. Enlevez la pulpe du centre, en ayant soin de ne pas briser l'extérieur. Pelez les tomates, coupez-les en dés et égouttez le jus. Mélangez la pulpe de concombre, les tomates, le céleri, le sel, le poivre et l'oignon et humectez avec de la mayonnaise. Remplissez les moitiés de concombres de ce mélange et disposez-les sur des feuilles croquantes de laitue. Garnissez de persil. Servez avec de la mayonnaise.

SALADE DE LAITUE EN ROULEAUX

1 paquet de fromage de crème
¼ tasse de jambon cuit haché
2 cuillerées à s. de cornichons hachés
Mayonnaise
6 grandes feuilles de laitue

Ecrasez le fromage et mélangez parfaitement avec le jambon et les cornichons. Tartinez une couche mince de ce mélange sur chaque feuille de laitue. Façonnez en rouleaux et refroidissez. Coupez en longueurs d'un pouce et mettez trois ou quatre de ces rouleaux sur une feuille de laitue. Servez avec de la sauce bouillie. (Voir pages 11 et 12).

SALADE DE PIMENT VERT (Recette pour 6)

Enoyautez et hachez une tasse de dattes et hachez une tasse de noix de Grenoble ou de pacanes. Mélangez les dattes et les noix avec une demi-livre de fromage de crème ou blanc; ajoutez, si c'est nécessaire, un peu de sauce à salade. Lavez trois piments verts, enlevez une tranche du talon ainsi que toutes les graines et les côtes. Puis insérez en pressant le mélange au fromage dans les piments verts de façon à ce que la cavité soit bien remplie. Laissez au froid jusqu'à ce que le tout soit bien refroidi. Prenez un couteau très tranchant et coupez en travers ces piments farcis et arrangez les tranches d'une façon attrayante sur de la laitue, du cresson d'eau ou de l'endive. Servez très froid. Garnissez avec du piment rouge doux.

SALADE AUX POMMES DE TERRE DE LA NOUVELLE-ANGLETERRE (Pour 6)

1 chopine de pommes de terres froides coupées en dés
1 tasse de céleri coupé fin
½ tasse de sauce bouillie
1 t. d'huile d'olive
2 œufs cuits durs coupés fin

Mélangez et servez sur de la laitue croquante garnie de persil haché et de rondelles d'œufs cuits durs.

Les pommes de terre cuites en robe de chambre et ensuite pelées font une salade très nutritive et de très bon goût.

SALADE DE TOMATES ET DE CHOU (Pour 6)

2 tasses de chou haché
1 tasse de tomates coupées en dés

Faites bien refroidir, mélangez juste avant de servir et servez avec de la mayonnaise ou de la sauce bouillie.

SALADE DE TOMATES ET DE FROMAGE BLANC (Recette pour 6)

6 tomates de grosseur moyenne
Sel et poivre
1½ tasse de fromage blanc

Humectez le fromage blanc avec un peu de crème et assaisonnez de sel et de poivre. Coupez les tomates en quatre ou huit parties jusqu'à un demi-pouce de la queue. Etalez les quartiers et saupoudrez de sel. Mettez ¼ tasse de fromage blanc dans chaque tomate et garnissez de brins de persil ou de tranches de piment vert. Servir avec de la sauce à salade.

SALADE DE TOMATES ET D'ASPERGES

Prenez des tomates fermes de grosseur moyenne, pelez et creusez-les et faites refroidir. Remplissez la cavité de pointes d'asperges mises debout. Servir avec mayonnaise sur feuilles de laitue.

SALADE DE TOMATES FARCIES (Pour 6)

6 tomates de grosseur moyenne
½ tasse de pois (verts, cuits)
¼ tasse de céleri haché
¼ tasse de concombres coupés en dés
Sauce à salade

Ebouillantez et pelez les tomates. Otez une tranche de dessus et creusez avec une cuiller. Mélangez la pulpe de tomates et la mayonnaise avec les pois, le céleri haché et les dés de concombre et remplissez les tomates de ce mélange. Mettez la tranche de tomate par-dessus et garnissez avec un jaune d'œuf cuit dur, pressé à travers un gros tamis.

SALADE DE TOMATES (Pour 4)

1 tasse de céleri haché
½ tasse de piment vert haché
1 tasse de tomates coupées en dés

Faites bien refroidir, mélangez juste avant de servir et servez avec de la mayonnaise.

SALADE DE SALSIFIS (Pour 6)

1 tasse de salsifis bouillis, coupés en dés
6 olives farcies
Laitue
1 tasse de céleri en dés
1 tasse de sauce à l'huile et au vinaigre

Brossez le salsifis et faites-le bouillir à l'eau ou à la vapeur, puis coupez-le en dés. Faites mariner le salsifis et le céleri dans la sauce à l'huile et au vinaigre pendant une demi-heure. Déposez par petits tas sur la laitue et garnissez de tranches d'olives.

SALADE D'ÉTÉ

Coupez des radis et des piments verts en tranches très minces, mettez dans de l'eau glacée et faites bien refroidir. Egouttez bien. Servez sur du cresson d'eau avec de la sauce à l'huile et au vinaigre à laquelle vous avez ajouté un peu d'oignon râpé.

SALADE DE CÉLERI FARCI

2 tasses de fromage canadien (râpé)
Sauce à salade bouillie
1 botte de céleri
Paprika

Humectez le fromage avec la sauce. Séparez les tiges du céleri, lavez et refroidissez. Remplissez les tiges du céleri avec le mélange de fromage et coupez en longueurs d'un pouce. Faites des nids avec les feuilles de laitue et remplissez-les de céleri. Saupoudrez avec le paprika et servez avec la sauce.

Le céleri peut aussi être rempli avec du Roquefort ou du fromage de crème, pétri en une pâte avec la sauce à salade.

SALADE DE PIMENT VERT FARCI

2 gros piments verts
2 paquets de fromage de crème
½ cuillerée à thé de sel
⅓ tasse de mayonnaise
¼ tasse d'olives (hachées)

Lavez les piments, retranchez les tiges (hachez-les et mettez-les de côté pour les employer avec la farce) et enlevez les graines. Pétrissez le fromage en une pâte avec la mayonnaise. Ajoutez les olives, le piment vert haché et le sel. Remplissez les piments de ce mélange et refroidissez parfaitement. Coupez en tranches minces avec un couteau tranchant et arrangez sur une couche de feuille croquantes de laitue. Servez avec de la sauce russe. (Voir page 13).

SALADES EN GELÉES

GELÉE DE BETTERAVES (Pour 6)

1 tasse de betteraves hachées fin
¼ tasse de céleri haché fin
1 petit oignon
1 tasse de pommes hachées fin
1 tasse de gelée aux citrons préparée

GELÉE MEXICAINE (CONCOMBRES) (Pour 6)

4 concombres
1 tasse d'eau froide
Sel et poivre
Quelques gouttes de jus d'oignon
1 c. à s. de vinaigre
½ tasse d'eau bouillante
1½ c. à s. de gélatine
½ tasse d'eau froide

Pelez et tranchez les concombres. Mettez-les dans une casserole d'eau froide et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient mous. Passez-les à travers un tamis, ajoutez du sel et du poivre, du jus d'oignon, du vinaigre et de l'eau bouillante. Faites tremper la gélatine dans l'eau froide. Ajoutez au mélange chaud et versez dans un moule, laissez prendre, démoulez et servez avec de la sauce à salade.

SALADE DUCHESSE (Pour 4)

1 paquet de poudre à gelée (citron ou ananas)
1 tasse d'eau bouillante
¾ tasse d'eau froide
¼ tasse de jus de pamplemousse
Matière colorante végétale verte
½ tasse de concombres coupés en dés
1½ tasse de pulpe de pamplemousse

Faites dissoudre la poudre à gelée dans de l'eau bouillante; ajoutez l'eau froide et le jus de fruit. Colorez en vert tendre. Faites refroidir jusqu'à ce que ça commence à s'épaissir, puis ajoutez les concombres et les pamplemousses. Versez dans de petits moules dont chacun a été garni d'une tranche de concombre. Faites refroidir jusqu'à ce que ce soit ferme. Servez sur du cresson d'eau avec de la mayonnaise.

SALADE RAYON D'OR (GOLDEN GLOW) (Pour 6)

1 paquet de poudre à gelée au citron
1½ tasse d'eau bouillante
2 c. à s. de vinaigre
1 t. de carottes crues râpées
½ c. à t. de sel
1 tasse de concombre coupé en cubes et égoutté
½ c. à t. d'oignon émincé

Faites dissoudre la gelée dans l'eau bouillante. Ajoutez le vinaigre et le sel et faites refroidir. Lorsque la composition commence à s'épaissir ajoutez les légumes et mettez en moules. Laissez refroidir jusqu'à ce que ça devienne ferme, et démoulez sur des feuilles de laitue fraîche.

SALADE DORÉE (Pour 6)

1 c. à s. de gélatine
¼ tasse d'eau froide
1½ tasse d'ananas cuits, coupés en petits morceaux
1 carotte de grosseur moyenne râpée.
¼ tasse de vinaigre doux
1 tasse de jus d'ananas
½ tasse de jus d'orange
¼ tasse de sucre
Quelques grains de sel
Zeste râpé de 2 oranges

Faites tremper la gélatine dans l'eau froide environ cinq minutes et faites dissoudre dans le jus chaud d'ananas; ajoutez le sucre, le sel, le jus d'orange et le vinaigre. Lorsque la gelée commence à prendre ajoutez les autres ingrédients. Mettez dans un moule humide et faites refroidir. Si vous vous servez de moules séparés, mettez au fond de chacun une cuillerée à thé de gelée claire. Lorsque la composition est presque ferme, mettez dessus une cuillerée à soupe de mayonnaise épaisse. Une fois ferme, remplissez le moule du mélange de salade.

SALADE JULIENNE

1 piment vert
2 tasse de chou haché
1 tasse de carottes cuites
¼ cuillerée à thé de sel

Enlevez les feuilles extérieures d'une pomme de chou bien ferme. Coupez en moitiés ou en quartiers et émincez en tranches très minces. Tenez dans de l'eau glacée jusqu'à ce que le chou soit croquant. Egouttez et séchez dans un linge. Enlevez les graines et les cloisons du piment et coupez en minces filaments. Coupez les carottes cuites en bandes et marinez dans la sauce française. Mélangez un piment émincé et une tasse de bandes de carottes avec deux tasses de chou coupé en lanières. Servez sur les feuilles de laitue ou de romaine ou sur l'une des feuilles du tour du chou avec de la sauce bouillie à salade.

LAITUE VERTE EN MOULE (Pour 6)

2 c. à s. de gélatine
¼ tasse d'eau froide
½ tasse de vinaigre doux
2 tasses d'eau bouillante
1 c. à t. de sel
½ tasse de sucre
2 tasses de laitue en feuille (hachée fin)
½ tasse de piment rouge doux (haché fin)
1 c. à t. d'oignon haché fin.

Faites tremper la gélatine dans l'eau froide cinq minutes, ajoutez le vinaigre, l'eau bouillante, l'oignon, le sucre et le sel. Remuez jusqu'à ce que le tout soit dissous; coulez et laissez refroidir. Mettez la laitue et le piment dans un moule humide ou bien graissé. Versez par-dessus le mélange refroidi et laissez refroidir. Servez sur des feuilles de laitue avec de la sauce à salade.

SALADE PERFECTION (Pour 6)

1 c. à s. pleine de gélatine
¼ tasse d'eau froide
½ c. à t. de sel
¼ tasse de vinaigre doux
½ tasse de chou (haché fin)
1 c. à s. de jus de citron
½ piment vert doux
1 tasse de céleri (coupé en petits morceaux)
1 tasse d'eau bouillante
¼ tasse de sucre
½ piment rouge doux (coupé en petits morceaux)

Faites tremper la gélatine dans l'eau froide pendant cinq minutes, ajoutez le vinaigre, le jus de citron, l'eau bouillante, le sucre et le sel. Quand le mélange commence à prendre de la consistance ajoutez les ingrédients qui restent; mettez dans un moule humide et laissez refroidir. Servez sur de la laitue ou de l'endive. Garnissez avec un assaisonnement.

GELÉE SPÉCIALE DE SALADE (Pour 6)

1 paquet de poudre à gelée au citron
1 boîte de soupe de tomates
1 piment vert
1 petit oignon
1½ tasse de céleri (coupé fin)
½ tasse d'amandes
1 tasse de fromage blanc

GELÉE DE TOMATES AVEC POIS (Pour 6)

2 c. à s. de gélatine
2 tasses de jus de tomates
1 boîte de pois No 2 (qualité de luxe)
¼ tasse d'eau froide
½ c. à t. de sucre
sel et poivre

SALADE DE LÉGUMES CONGELÉE (Pour 4)

1 c. à t. de gélatine
3 c. à s. d'eau
⅓ t. de mayonnaise
⅓ tasse de crème
2 tasses de légumes
Assaisonnements

Faites tremper la gélatine dans l'eau puis faites-la dissoudre sur de l'eau chaude et ajoutez lentement à la mayonnaise. Incorporez la crème ou du lait évaporé bouilli et refroidi et battu en neige ferme. Incorporez les légumes coupés en petits morceaux. Assaisonnez au goût avec du sel et du paprika. Faites congeler comme une mousse et servez sur de la laitue avec de la sauce à l'huile et au vinaigre.

GELÉE DE LÉGUMES CRUS (Pour 6)

1 paquet de gelée au citron
1 chopine d'eau bouillante
2 c. à s. de vinaigre
½ c. à t. de sel
Pincée de poivre de Cayenne
¾ tasse de carottes crues hachées fin
1 tasse de chou cru haché fin
4 c. à s. de piment vert haché fin

Faites dissoudre la gelée dans l'eau bouillante. Ajoutez le vinaigre, le sel et le poivre de Cayenne. Glacez. Lorsque le mélange commence à s'épaissir incorporez-y les légumes. Mettez dans des moules séparés et faites refroidir jusqu'à ce que ce soit ferme. Démoulez et servez sur de la laitue croquante avec mayonnaise.

SALADES COMME PLAT PRINCIPAL

POMMES AVEC POULET (Recette pour 6)

Prenez 6 grosses pommes, creusez-les et remplissez la cavité de poulet cuit froid haché fin et assaisonné de piment vert, de céleri, de sel et de poivre. Humectez avec un peu de sauce à salade. Faites cuire les pommes par la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Laissez refroidir et servez avec de la sauce à salade sur laitue—garnissez de piment rouge doux.

PÂTÉ DE POULET ET DE LÉGUMES EN GELÉE (Recette pour 6)

1 tasse de poulet cuit haché
1 tasse d'asperges cuites et coupées en dés ou
1 tasse de pois cuits
1 tasse de céleri ou de chou haché
1 piment rouge doux haché fin
1¾ tasse de bouillon bouillant de poulet ou de conserve de soupe au poulet
3 cuillerées à soupe de vinaigre
¼ cuillerée à thé de sel
½ cuillerée à thé de moutarde
1 paquet de poudre à gelée au citron

Faites dissoudre la poudre à gelée dans le bouillon chaud. Ajoutez le vinaigre, le sel et la moutarde. Lorsque le tout est légèrement épaissi, incorporez les ingrédients qui restent. Mettez dans un moule à pain. Faites refroidir jusqu'à ce que ce soit ferme. Démoulez.

SALADE DE TOMATES ET D'ŒUFS EN MOULE (Pour 6)

6 œufs
½ c. à t. de sel
⅛ c. à t. de poivre
⅔ tasse de mayonnaise
3 grosses tomates
laitue

Faites cuire les œufs durs, laissez refroidir un peu; lorsqu'ils sont encore chauds enlevez la coque et pressez-les à travers une passoire à pommes de terre, ajoutez le sel et le poivre, et tassez fermement les œufs émincis dans deux verres. Lorsque vous êtes prêt à servir la salade enlevez les œufs des verres en passant un couteau tout autour du verre; vous pourrez ensuite les couper en tranches. Pelez les tomates, coupez-les en tranches épaisses, mettez une tranche d'œuf par-dessus, mettez sur des feuilles de laitue et versez par-dessus le tout une cuillerée à soupe de sauce à salade et servez.

SALADE DE SAUMON

2½ tasses de saumon froid
12 cornichons des Antilles doux
½ cuillerée à thé de sel
1½ tasse de céleri (coupé en morceaux)
3 cuillerées à soupe de jus de citron
½ cuillerée à thé de paprika

Détachez les darnes du saumon, et enlevez la peau et les arêtes. Ajoutez le céleri, le jus de citron, le sel et le paprika. Mettez dans un réfrigérateur pour refroidir. Mélangez avec suffisamment de sauce à salade cuite pour bien humecter. Servez sur des légumes herbacés et garnissez avec les cornichons.

SALADE DE CRABE

4 tasses de viande de crabe
1 tasse de concombre coupé en dés
½ cuillerée à thé de sel
⅛ cuillerée à thé de paprika

Examinez soigneusement la chair de crabe pour enlever les parcelles d'écailles. Ajoutez les concombres, le sel et le paprika. Faites mariner dans de la sauce française. Refroidissez parfaitement. Arrangez sur des feuilles de laitue croquante dans le bol à salade et servez avec de la mayonnaise.

SALADE DE FRUITS

Les salades de fruits peuvent se servir avec une sauce piquante pour être consommées en guise de salade, ou avec de la crème fouettée ou de la sauce sucrée lorsqu'elles doivent servir de dessert.

SALADE DE POMMES ET DE CÉLERI

Pelez, trognez et coupez en dés des pommes canadiennes tendres. Mélangez avec une moitié ou une quantité égale de céleri coupé en petits dés. Ajoutez un peu de sel. Mélangez avec de la mayonnaise ou de la sauce bouillie et servez sur des feuilles de laitue garnies de pointes de céleri.

SALADE DE POMMES, D'ORANGES ET DE PÊCHES

Coupez en dés des parties égales de pommes canadiennes, de pêches et d'oranges Mélangez avec de la crème ou de la sauce bouillie. Servez dans des pommes ou oranges creusées en coupes, ou sur de la laitue.

SALADE DE POMMES ET DE FROMAGE

Mélangez des pacanes (noix) hachées avec deux fois leur quantité de fromage de crème, ajoutant un peu de crème épaisse pour marier le mélange. Assaisonnez de piment et de sel et façonnez en petites boules. Epluchez des pommes canadiennes acides, trognez et tranchez à travers le centre en rondelles d'environ ½ pouce d'épaisseur. Arrangez ces rondelles sur des feuilles de laitue et mettez plusieurs boules de fromage dans le centre. Servez avec de la crème ou de la sauce à salade.

SALADE DE POMMES ET D'ARACHIDES (*peanuts*)

Epluchez, trognez et coupez en dés des pommes canadiennes légèrement acides. Mélangez-les avec moitié moins de céleri en dés. Mélangez une sauce de beurre d'arachide en mettant 5 cuillerées à soupe de jus de citron pour 1 cuillerée à soupe de beurre d'arachide. Mélangez la sauce à travers les pommes et le céleri, et assaisonnez de sel et de poivre de Cayenne. Refroidissez et servez sur la laitue; garnissez d'arachides.

SALADE DE POMMES ROUGES

Creusez les centres de pommes rouges canadiennes de couleur vive, de façon à en faire des tasses. Mettez-les dans de l'eau contenant un peu de jus de citron jusqu'à ce que vous soyez prêt à les remplir. Mélangez des parties égales de la pulpe des pommes avec du céleri, des pamplemousses et de la sauce à la crème. Remplissez le creux des pommes. Garnissez de marasques et servez sur des feuilles de laitue.

SALADE À LA BIÈRE AU GINGEMBRE

1 cuillerée à soupe de gélatine
3 cuillerées à soupe d'eau froide
⅓ tasse d'eau bouillante
1 tasse de pêches coupées en dés
1 tasse de pommes vidées et coupées en dés
2 cuillerées à soupe de sucre
2 cuillerées à soupe de vinaigre
1 tasse de bière de gingembre
1 tasse de poires coupées en dés

Faites tremper la gélatine dans de l'eau froide et faites dissoudre dans de l'eau bouillante. Ajoutez le sucre, le vinaigre, et refroidissez. Ajoutez la bière de gingembre et les fruits.

SALADE DE FRAISES (recette pour 6)

2 tasses de fraises mûres coupées en moitiés
1 tasse de céleri haché fin
¼ tasse de noix hachées

Faites mariner avec de la sauce à salade cuite, servez sur de la laitue croquante, garnissez de feuilles de menthe.

ASSAISONNEMENTS POUR SALADES

ASSAISONNEMENT BOUILLI N° 1

2 c. à s. de farine
1 c. à s. pleine de moutarde
2 c. à s. de sucre
1 c. à t. de sel
Une pincée de poivre

Mélangez bien et ajoutez à ½ tasse de vinaigre et 2 c. à s. de beurre. Faites cuire le mélange au bain-marie jusqu'à épaississement, en remuant constamment pour le tenir lisse. Laissez refroidir, puis ajoutez graduellement 1 tasse de crème ou incorporez de la crème fouettée juste avant de servir.

SAUCE BOUILLIE N° 2

1 c. à t. de sel
1 c. à s. de moutarde
1 c. à s. de farine
2 c. à s. de sucre
3 jaunes d'œufs
2 c. à s. de beurre
⅔ tasse de lait
⅔ tasse de vinaigre
Une pincée de poivre de cayenne

Faites chauffer le lait au bain-marie. Mélangez ensemble les ingrédients secs et versez le lait chaud par-dessus. Remettez le tout dans le bain-marie et faites cuire en remuant constamment pendant cinq minutes, ajoutez les jaunes d'œufs, remuez jusqu'à épaississement, ajoutez lentement le vinaigre, puis le beurre et remuez jusqu'à ce qu'il soit dissout.

SAUCE À LA CRÈME (Non cuite)

½ tasse de crème douce épaisse
3 c. à t. de sucre
1 c. à t. de moutarde
Vinaigre ou jus de citron

Fouettez la crème en neige ferme et ajoutez la moutarde, le sucre, le vinaigre ou le jus de citron au goût. Battez encore et servez.

SAUCE POUR SALADE DE FRUITS

2 œufs
½ c. à t. de sel
4 c. à s. de sucre
2 citrons
½ tasse de crème fouettée

Battez les œufs, ajoutez le sel, le jus de citron et le sucre, faites chauffer au bain-marie en remuant jusqu'à épaississement, laissez refroidir, incorporez la crème juste avant de servir.

SAUCE AU MIEL

3 c. à s. d'huile à salade
1 c. à s. de jus de fruits
2 c. à s. de miel
⅓ c. à t. de sel

MAYONNAISE

1 c. à t. de moutarde
1 c. à t. de sel
1 c. à t. de sucre en poudre
½ c. à t. de vinaigre
1 t. d'huile d'olive
Quelques grains de cayenne
2 jaunes d'œufs (bien battus)

Mélangez bien ensemble la moutarde, le sel, le sucre en poudre, le poivre de Cayenne, les jaunes d'œufs puis ajoutez le vinaigre. Ajoutez ensuite l'huile d'olives graduellement, goutte par goutte, en battant constamment. Au fur et à mesure que le mélange s'épaissit, éclaircissez avec du vinaigre ou du jus de citron. Ajoutez l'huile et le vinaigre ou le jus de citron alternativement jusqu'à ce qu'il n'en reste plus, en remuant ou battant constamment. Vous pouvez vous servir d'une batteuse d'œufs. Il est bon de mettre le bol dans un contenant rempli de morceaux de glace ou d'eau glacée.

SAUCE À L'HUILE ET AU VINAIGRE, DITE SAUCE FRANÇAISE

1 tasse d'huile d'olive
¼ tasse de vinaigre
⅛ cuillerée à thé de paprika
½ cuillerée à thé de sel
1 cuillerée à thé de sucre

Mettez les ingrédients dans un bocal à couvercle vissé. Secouez bien avant de vous en servir. Gardez dans le réfrigérateur et secouez chaque fois que vous devez vous en servir.

SAUCE FRANÇAISE POUR TOMATES

½ tasse d'huile à salade
2 c. à s. de jus de citron
½ c. à s. de catsup
½ c. à t. de moutarde
1 c. à t. de sel
½ c. à t. de sucre
½ c. à t. de paprika

Mettez les assaisonnements dans un bol froid, puis ajoutez l'huile lentement en ayant soin de battre constamment. Ajoutez ensuite le jus de citron et le catsup en continuant à battre jusqu'à épaissement. Servez très froid. (Pour 8.)

SAUCE POUR SALADE DE LÉGUMES

1 tasse de mayonnaise cuite ou bouille
1 petite carotte râpée
3 c. à s. de petits pois cuits
½ piment rouge doux haché fin ou
½ piment vert doux haché fin
2 c. à s. de céleri haché
½ c. à t. d'oignon haché ou de jus d'oignon

Mélangez bien le tout et servez sur laitue ou sur une salade de tomates en gelée.

VARIATIONS

Sauces françaises. — A la recette de base, ajoutez ¼ tasse de catsup et 4 cuillerées à soupe de fromage de Roquefort ou 4 cuillerées à soupe de piments rouges et verts, finement hachés, ou 2 cuillerées à soupe de persil finement haché.

MAYONNAISE OU SAUCE BOUILLIE

Sauce des Mille Iles. — Ajoutez à la recette de base ¼ tasse de sauce de chili, 2 cuillerées à soupe de piment vert, 2 cuillerées à soupe d'olives hachées.

Sauce russe.—Quantités égales de sauce du Chili et de sauce ordinaire à salade.

Sauce au raifort. — Ajoutez 2 cuillerées à soupe de raifort à une tasse de sauce ordinaire (employez sur les salades de viande ou de betteraves).

Sauce club (Club dressing). — Ajoutez 2 cuillerées à soupe de raisins hachés, 1 cuillerée à soupe de noix hachées, 6 marasques hachées à 1 tasse de sauce ordinaire.

Ottawa: J.-O. Patenaude, O.S.I., Imprimeur de Sa Très Excellente Majesté le Roi, 1939.

CAL/BCA OTTAWA K1A 0C5
3 9073 00200398 8